

Oser s'exprimer et devenir convaincant

Financement
Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif
Organisme responsable et contact
ASFO ADOUR BEAUVASISylvie 05.59.46.14.41 asfo.bayonne@asfo-adour.org
Accès à la formation
Publics visés :
Demandeur d'emploi Jeune de moins de 26 ans Personne handicapée Salarié(e) Actif(ve) non salarié(e)
Sélection :
Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle
Niveau d'entrée requis :
Sans niveau spécifique
Conditions d'accès :
Aucun pré-requis
Prérequis pédagogiques :
Non renseigné
Contrat de professionnalisation possible ?
Non

Objectif de la formation

Dépasser la peur de prendre la parole et la peur du jugement afin de saisir les opportunités qui nous sont offertes.

Contenu et modalités d'organisation

REPERER SES POINTS FORTS ET POINTS FAIBLES EN PRISE DE PAROLE Visualisation de la prise de parole (séance filmée) Analyse des points forts et des axes de progrès grâce aux retours des stagiaires et du formateur Prendre conscience de ses atouts **PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS ET DE SON SCHEMA CORPOREL** Les postures à adopter, à éviter Gérer l'espace et bouger Décoder les gestes liés à l'émotion qui trahissent nos pensées Décoder et exploiter le langage non-verbal **SAVOIR UTILISER SA VOIX** Placer sa voix, trouver son rythme, pour gagner en aplomb Travail sur la prononciation (virelangue) Utiliser le silence **IDENTIFIER LES EMOTIONS, LES SIENNES, CELLES DES AUTRES, APPRENDRE A LES ACCUEILLIR** Acceptation du regard de l'autre Transformation de la parole automatique en parole vécue Ecoute active, car être un bon orateur c'est être un bon auditeur Utiliser les réactions du public **APPRIVOISER SON PUBLIC ET SE FAIRE APPRECIER...** Bien commencer son intervention Savoir incarner son propos Improvisation et énergie

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00263980	du 27/01/2022 au 31/12/2025	USTARITZ (64)	ASFO ADOUR - USTARITZ	Non éligible		
00657741	du 01/01/2026 au 31/12/2036	Ustaritz (64)	ASFO ADOUR - USTARITZ	Non éligible		
00657742	du 01/01/2026 au 31/12/2036	Mont-de-Marsan (40)	ASFO ADOUR	Non éligible		
00657744	du 01/01/2026 au 31/12/2036	Saint-Paul-lès-Dax (40)	ASFO ADOUR - SAINT PAUL LES DAX	Non éligible		